

SKRIPSI



**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *FOREHAND* TENIS MEJA
MELALUI MEDIA DINDING PADA SISWA SMP
NEGERI 5 MANDAI KABUPATEN MAROS**

***IN AN EFFORT TO IMPROVE THE BASIC FOREHAND TABLE TENNIS
TECHNIQUE THROUGH WALL MEDIA TO STUDENT
5 MANDAI JUNIOR HIGH SCHOOL MAROS REGENCY***

IKRAM ABI RAFDI

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR**

2020

**UPAYA MENINGKATKAN TEKNIK DASAR *FOREHAND* TENIS MEJA
MELALUI MEDIA DINDING PADA SISWA SMP
NEGERI 5 MANDAI KABUPATEN MAROS**

***IN AN EFFORT TO IMPROVE THE BASIC FOREHAND TABLE TENNIS
TECHNIQUE THROUGH WALL MEDIA TO STUDENT
5 MANDAI JUNIOR HIGH SCHOOL MAROS REGENCY***

ABSTRAK

Hasni, 2020. Penggunaan Model Pembelajaran 3 on 3 Untuk Meningkatkan Kemampuan *Meja Melalui Media Dinding Pada Siswa SMP Negeri 5 Mandai*. Skripsi. Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Makassar (dibimbing oleh Sudirman dan Yasriuddin).

Penelitian bertujuan untuk meningkatkan kemampuan *forehand* tenis meja di SMP Negeri 5 Mandai dan mengetahui apakah dengan pembelajaran tenis meja melalui media dinding dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar *forehand* siswa SMP Negeri 5 Mandai. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*action research*). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII SMP Negeri 5 Mandai Tahun Ajaran 2019/2020 dengan jumlah siswa 30 orang (Total *Sampling*). Metode dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian tindakan kelas, yang dilaksanakan dengan *Pre Test*, Tes Siklus I, Tes Siklus II. Dari hasil penelitian menunjukkan: Penerapan Pembelajaran Melalui Media Dinding mampu meningkatkan hasil belajar siswa siswa kelas VIII.H SMP Negeri 5 Mandai. Peningkatan hasil belajar siswa tersebut dapat dilihat dari nilai hasil belajar yang dicapai melalui pemberian tes seperti *Pre Test*, Siklus I, dan Siklus II. Dalam proses pembelajaran pada *Pre Test* dengan jumlah siswa keseluruhan 30, yang tuntas sebanyak 2 orang dengan persentase 6,67%. Dalam proses pembelajaran pada siklus I jumlah siswa yang tuntas meningkat sebanyak 14 orang atau 46,67%. Dalam proses pembelajaran pada siklus II secara keseluruhan jumlah siswa yang tuntas sebanyak 26 siswa dengan persentase 86,67%. Maka dapat disimpulkan bahwa pembelajaran tenis meja melalui media dinding dapat meningkatkan hasil belajar siswa kelas VIII.H SMP Negeri 5 Mandai.

Kata kunci : media dinding, *forehand*, tenis meja, upaya

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan merupakan program pengajaran yang sangat penting dalam pembentukan kebugaran para siswa. Pembelajaran olahraga dan kesehatan ini diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk dapat beraktivitas olahraga agar tercipta generasi muda yang sehat dan kuat.

Pendidikan jasmani secara keseluruhan telah disadari oleh banyak kalangan sebagai pendidikan untuk mengembangkan gerak dasar siswa, tetapi dalam pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani belum dapat berjalan secara maksimal. Di dalam pembelajaran pendidikan jasmani seorang guru harus bisa mengembangkan berbagai macam materi yang bisa membuat siswa bergerak dan melatih keterampilan gerak tersebut karena

memang dalam masa usia sekolah menengah pertama, sebaiknya anak diberikan gerak multilateral yang dapat mengembangkan semua unsur fisik yang ada pada anak, tidak memberikan latihan khusus. Konsep dasar pendidikan jasmani dan model pembelajaran jasmani yang efektif perlu dikuasai oleh para guru yang hendak memberikan pembelajaran pendidikan jasmani. Guru harus dapat mengajarkan berbagai gerak dasar, teknik permainan olahraga, internalisasi nilai (sportifitas, kerjasama dll) menjadi pembiasaan pola hidup sehat. Melalui pendidikan jasmani diharapkan siswa dapat memperoleh berbagai pengalaman untuk mengungkapkan kesan pribadi yang lebih menyenangkan, kreatif, inovatif, terampil, meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani serta pemahaman terhadap gerak manusia.

Salah satu permainan olahraga yang merupakan perwujudan dari aktivitas jasmani adalah permainan Tenis Meja. Di dalam permainan Tenis Meja ada beberapa teknik yang perlu dipelajari yaitu cara memegang bet, memukul, dan cara berdiri. Pada pertemuan kali ini akan diajarkan cara bermain tenis meja di SMP Negeri 5 Mandai Kabupaten Maros. Tidak dapat dipungkiri bahwa dalam proses belajar-mengajar yang bersifat klasikal akan menghadapi permasalahan yang heterogen terhadap kemampuan siswa. Dimana kurangnya kreatifitas seorang guru pendidikan jasmani di dalam mengemas materi pembelajaran pendidikan jasmani dianggap sebagai penyebabnya, sehingga banyak siswa yang tidak tuntas nilai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal). Untuk itu dituntut seorang guru

pendidikan jasmani yang mampu menguasai berbagai model atau pendekatan pembelajaran praktik, sehingga pembelajaran dapat berlangsung dengan baik dan berkualitas.

Hasil dari pengamatan proses pembelajaran tenis meja siswa SMP Negeri 5 Mandai Kab. Maros berjalan dengan baik, tapi masih banyak siswa yang belum bisa melakukan teknik dasar permainan tenis meja khususnya teknik *forehand*. Pukulan *forehand* adalah pukulan yang dilakukan jika bola berada disebelah kanan tubuh (sabto adi dan mu'arifin, 1994:16) dalam proses pembelajaran bermain tenis meja pada siswa banyak yang belum aktif dalam mengikuti proses pembelajaran, masih banyak kesalahan – kesalahan yang dilakukan siswa dalam melakukan

gerakan teknik *forehand* permainan tenis meja.

Dalam uraian permasalahan di atas kami peneliti SMP Negeri 5 Mandai Kab. Maros sebagai penulis berencana mengupayakan peningkatan proses belajar mengajar bermain tenis meja di SMP Negeri 5 Mandai Kab. Maros dengan pendekatan pembelajaran melalui modifikasi alat atau sarana prasarana pembelajaran. Memodifikasi pembelajaran ini dapat diklasifikasikan yaitu (1) peralatan, (2) penataan ruang gerak dalam berlatih, dan (3) jumlah siswa yang terlibat. Guru dapat mengurangi atau menambah kompleksitas dan kesulitan tugas ajar dengan cara memodifikasi peralatan yang digunakan untuk melakukan keahlian tersebut, seperti berat-ringannya, tinggi-rendahnya, panjang-

pendeknya peralatan yang digunakan. Adapun modifikasi pembelajaran tenis meja yang ditawarkan oleh penulis pada umumnya belum dicoba oleh guru pendidikan jasmani, yaitu dengan penggunaan modifikasi meja yang diganti dengan dinding yang bertujuan agar mempermudah dan meningkatkan kemampuan siswa dalam bermain tenis meja akan menjadi lebih aktif, termotivasi dan menambah kemampuan bermain tenis meja. Sehingga dengan demikian maka setiap pembelajaran materi tenis meja yang dilakukan di SMP Negeri 5 Mandai Kab. Maros akan lebih maksimal diserap dan dikuasai oleh peserta didik.

TINJAUAN PUSTAKA

Pengertian Penelitian Tindakan Kelas

Menurut Wijaya Kusuma (2009:9) penelitian tindakan kelas adalah penelitian tindakan yang dilakukan oleh guru di dalam kelas. Menurut O'Brien sebagaimana dikutip oleh Endang Mulyatiningsih (2011:60) penelitian tindakan kelas adalah penelitian yang dilakukan ketika sekelompok orang (siswa) diidentifikasi permasalahannya, kemudian peneliti (guru) menetapkan suatu tindakan untuk mengatasinya. Cohen dan Manion sebagaimana dikutip oleh Padmono (2010) menyatakan penelitian tindakan adalah intervensi kecil terhadap terhadap tindakan di dunia nyata dan pemeriksaan cermat terhadap pengaruh intervensi tersebut. Pandangan ini menunjukkan bahwa penelitian tindakan dapat dilakukan

secara kolaboratif dengan pakar. Pakar memberikan alternatif pemecahan dan alternatif tersebut perlu diuji sejauh mana efektifitasnya. Dengan demikian penelitian tindakan menurut Cohen dan Manion bukan mutlak harus dilakukan oleh pekerja sendiri (guru sendiri) akan tetapi guru dapat meminta atau bekerja sama dengan pihak lain. Selanjutnya Kemmis dan Taggart sebagaimana dikutip oleh Padmono (2010) menyatakan penelitian tindakan adalah suatu penelitian reflektif diri kolektif yang dilakukan oleh peserta-pesertanya dalam situasi sosial untuk meningkatkan penalaran dan keadilan praktek pendidikan dan praktek sosial mereka, serta pemahaman mereka terhadap praktek-praktek itu dan terhadap situasi tempat dilakukan praktek-

praktek tersebut. Kemmis dan Taggart memandang, bahwa penelitian ini dilakukan secara kolektif untuk memperbaiki praktek yang mereka lakukan dimana perbaikan dilakukan berdasar refleksi diri. Dalam bukunya *Becoming Critical : Education, Knowledge, an Action Research 1986*. Kemmis dan Carr lebih jelas menyatakan penelitian tindakan adalah bentuk penelitian refleksi diri yang dilakukan oleh partisipan (guru, siswa, atau kepala sekolah, misalnya) dalam situasi-situasi sosial (termasuk pendidikan) untuk memperbaiki rasionalitas dan kebenaran (a) praktek-praktek sosial atau pendidikan yang dilakukan sendiri, (b) pengertian mengenai praktek-praktek ini, dan (c) situasi-situasi (dan lembaga-lembaga) dimana

praktek-praktek tersebut dilaksanakan.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas (*Classroom Action Research*).

Waktu dan Tempat Penelitian

Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret semester genap tahun akademik 2020 sampai selesai.

Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 5 Mandai yang beralamat di Jl. Poros Makassar-Maros Km 23, Bontoa, Kec. Mandai, Kabupaten Maros.

Populasi dan Sampel

Populasi

Menurut Sugiyono (2010:117) Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek

yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun definisi populasi menurut Nazir (2014: 240) yaitu kumpulan dari individu dengan kualitas serta ciri-ciri yang telah ditetapkan.

Adapun populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Negeri 5 Mandai Kab. Maros.

Sampel

Menurut Suharsimi Arikunto (2002: 108) menjelaskan bahwa Sampel adalah penarikan sebagian populasi untuk mewakili seluruh populasi. Menurut Sugiyono (2010) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Menurut Bilson Simamor (2010) Sampel adalah sebagian dari populasi yang dianggap mewakili populasi.

Berdasarkan uraian di atas, maka untuk mendapatkan hasil penelitian yang efektif, peneliti menetapkan sample sebanyak 30 orang yang diambil secara total keseluruhan siswa dengan alasan bahwa siswa tersebut merupakan siswa kelas yang memiliki nilai paling rendah dalam permainan tenis meja di antara kelas lainnya sesuai kesepakatan dengan pihak sekolah. Atau dengan menggunakan sampling klaster (Sudjana,2005:168).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian Deskripsi Data

Berikut ini adalah deskripsi data hasil penelitian tentang upaya meningkatkan teknik dasar *forehand* tenis meja pada siswa SMP NEGERI 5 Mandai Kabupaten Maros yang dimulai dari *Pre Test*, kemudian dilanjutkan dengan Tes Siklus I dan Tes Siklus II.

Pembahasan

Hasil *Pre Test* yang diperoleh siswa dengan melakukan pukulan *forehand* masih belum bisa mencapai kriteria ketuntasan dalam melakukan teknik tersebut karena masih banyak siswa pada saat melakukan *forehand* tidak memukul/memantulkan bola dengan baik disebabkan pukulan yang dilakukan terlalu keras dan ada beberapa siswa melakukan pukulan dengan sangat pelan sehingga bola tidak dapat memantul dengan baik.

1. Siklus I

Hasil tes siklus I yang diperoleh siswa menunjukkan bahwa kemampuan teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja siswa masih rendah. Hal ini dapat terjadi karena proses pembelajaran yang dilaksanakan oleh guru penjas selama ini masih kurang maksimal. Karena itulah peneliti menyimpulkan

perlunya pembelajaran dengan menggunakan media dinding sebagai lawan bermain siswa. Hasil siklus I menunjukkan bahwa jumlah siswa yang sudah memiliki ketuntasan belajar gerak dasar masih rendah. Hal inilah yang perlu dicermati oleh guru, guru harus bisa memahami setiap perbedaan siswanya, namun guru harus tetap berusaha agar persentase siswa yang tuntas belajar gerak dasar terus meningkat. Analisis kemampuan gerakan dasar *forehand* siswa pada permainan tenis meja siswa pada tes siklus I ternyata belum cukup maksimal, sehingga perlu dilanjutkan ke pelaksanaan siklus II, hal ini dapat dilihat dari kendala-kendala yang peneliti ditemukan dalam selama proses pembelajaran.

Pelaksanaan tindakan dalam bentuk siklus 1 dilakukan dengan

beberapa alasan, yaitu karena siswa masih kesulitan dalam melakukan gerakan *forehand* karena gerakan itu jarang mereka lakukan. Sebagian besar siswa yang belum terlalu memahami gerakan ayunan tangan pada saat bet berkenaan dengan bola agar pada saat melakukan *forehand* bola tidak memantul terlalu jauh. Hasil belajar siswa pada tes siklus I ini masih rendah, hal ini terlihat banyak siswa yang belum memenuhi nilai standar KKM.

2. Siklus II

Peneliti bersama dosen pembimbing dan guru Penjas memberikan pengarahan lebih jelas mengenai teknik dasar *forehand* pada permainan tenis meja dan komponen tes yang akan dilaksanakan sebelum pelaksanaan siklus II. Selain itu waktu dan kualitas pemanasan pada pelaksanaan siklus II ditingkatkan.

Hasil tindakan pembelajaran pada siklus II ternyata hasilnya cukup baik, hal ini dapat dilihat dari telah banyaknya siswa yang dapat *menguasai* teknik dasar *forehand* dengan baik, sebagian besar siswa sudah mampu melakukan tes dengan baik. Hasil tes siklus II belum seluruhnya siswa memiliki ketuntasan belajar gerak dasar, menurut analisa peneliti hal ini disebabkan siswa tersebut masih memerlukan tambahan waktu yang lebih untuk menguasai gerakan tersebut. Dengan tambahan waktu dan kemauan mengadakan latihan-latihan di luar jam pelajaran, peneliti yakin siswa tersebut akan memperoleh hasil yang lebih baik lagi.

Berdasarkan hasil penelitian berupa *Pre Test*, Siklus I, dan Siklus II dalam proses pembelajaran

modifikasi media dinding, ternyata telah diperoleh peningkatan hasil belajar siswa secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari meningkatnya nilai Kriteria Ketuntasan Minimal (KKN) siswa. Hasil tes siklus II menunjukkan bahwa hasil belajar tenis meja yang dilakukan oleh siswa meningkat dari 6,67% pada saat *pre test* menjadi 46,67% pada akhir siklus I dan meningkat menjadi 86,67% pada akhir siklus II.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Kemampuan teknik dasar *forehand* tenis meja siswa SMP Negeri 5 Mandai sangat baik.
2. Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dan pembahasan yang telah diungkapkan pada BAB VI, diperoleh kesimpulan bahwa

penerapan media dinding dapat meningkatkan teknik *forehand* tenis meja pada siswa Kelas VIII.H SMP Negeri 5 Mandai Kabupaten Maros dilihat dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan dari *pre test*, siklus I dan siklus II. Adapun hal – hal yang meningkatkan pembelajaran teknik *forehand* siswa kelas VIII.H SMP Negeri 5 Mandai Kabupaten Maros yaitu: pemberian motivasi dari Dosen, Guru olahraga, dan peneliti kepada siswa, pemberian pemahaman lebih dalam mengenai pukulan *forehand* tenis meja pada siswa, siswa aktif dan antusias dalam mengikuti

pembelajaran, peningkatan sarana pembelajaran berupa bet, serta bantuan dari siswa yang telah mahir dalam melakukan teknik *forehand* tenis meja.

Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan kesimpulan, maka ada hal-hal yang perlu dipertimbangkan dan disarankan, yaitu:

1. Bagi Guru

- Guru harus mengerti situasi dan kondisi siswa sehingga dalam pembelajaran semua siswa merasa senang dan gembira
- Guru hendaknya memberikan pembelajaran kepada siswa dengan permainan yang sederhana tetapi tetap mengandung unsur materi yang diberikan, agar siswa tidak terlalu jenuh dan dapat

mengikuti pembelajaran dengan baik.

- Penelitian ini bisa dijadikan sebagai metode pembelajaran alternatif bagi guru yang memiliki permasalahan yang sama dengan penulis.

2. Bagi Siswa

Bersikap baik, aktif, serta memiliki motivasi dalam mengikuti pembelajaran, sehingga pembelajaran yang diikuti berjalan baik dan bermanfaat.

3. Bagi Peneliti

Begi peneliti berikutnya, hendaknya dijadikan sebagai bahan rujukan bagi para peneliti selanjutnya dengan tema yang hampir sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Meja. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Apriyanto, David. 2012. *Mengenal Tenis Meja*. Jakarta Timur: PT Balai Pustaka.
- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi 6, Cetakan 13. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Aqib, Zaenal, dkk. 2013. *Penelitian Tindakan Kelas*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Badaru, Benny. 2018. *Dasar – Dasar Penelitian Olahraga*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Badaru, Benny. 2019. *Upaya Meningkatkan Hasil Belajar Passing Pada Permainan Sepakbola Melalui Pendekatan Permainan Kreatif Pada Siswa SMP di Makassar*. Jurnal Keolahragaan. ISBN: 978-602-5554-71-1. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Firmansyah, Guntur, dan Hariyanto, Didik. 2019. *Sejarah, Teknik & Variasi Latihan Pingpong (Tenis Meja)*. Malang: Media Nusa Creative
- Hodges, Larry. 2007. *Tenis Meja Tingkat Pemula*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Nur, Masjumi. 2005. *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani*. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Muhtar, Tatang dan Sulisty, Wahyu. 2009. *Tenis Meja*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Permatasari, Dewi. 2017. *Buku Pintar Tenis Meja*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Salim, Agus. 2008. *Buku Pintar Tenis Meja*. Bandung: Nuansa.
- Sukmadianata, Nana Syaodih. 2005. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sunardianta, R. 2018. *Lebih Dekat Mengenal Tenis Meja*. Yogyakarta: Thema Publishing.
- Sunendar, Tatang. *Penelitian Tindakan Kelas*. Lembaga Penjamin Mutu Pendidikan (LPMP). Jawa Barat.
- Sutarmin. 2007. *Terampil Berolahraga Tenis Meja*. Surakarta : Era Intermedia.
- Tirtarahardja, Umar dan S.L. La Sulo. 2010. *Pengantar Pendidikan*. Jakarta Dikti Depdikbud.
- Tomolius. 2017. *Sukses Melatih Keterampilan Dasar Permainan Tenis Meja dan Penilaian*. Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung.
- Trianto, 2010. *Model Pembelajaran Terpadu*. Jakarta: Bumi Aksara.